

# 4 Kvöldverður

Week 21

18.05.2026 - 24.05.2026

## Dinner

	Mon 18/5	Tue 19/5	Wed 20/5	Thu 21/5	Fri 22/5	Sat 23/5	Sun 24/5
<b>A1</b>	Ítalskur þorskréttur, Steinselju kartöflur, Romanesko blanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Blóðappelsínusúrmjólk	Steiktur þorskur í raspi, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Saltkaramellubúðingur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Ferskjuskýr, Rjómi	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Grænmetissúpa dagsins	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
<b>A2 - hentar eldri kynslóðinni</b>	Ítalskur þorskréttur, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Blóðappelsínusúrmjólk	Steiktur þorskur í raspi, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Saltkaramellubúðingur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Ferskjuskýr, Rjómi	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Grænmetissúpa dagsins	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
<b>OP</b>	Ítalskur þorskréttur, Steinselju kartöflur, Gufusoðin spergilkálsblanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Austurlensk grísmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Blóðappelsínusúrmjólk	Steiktur þorskur í raspi, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Saltkaramellubúðingur	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Ferskjuskýr, Rjómi	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Kakósúpa, Tvíbökur	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Grænmetissúpa dagsins	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa
<b>A3 - grænmetisfæði</b>	Afríkupottréttur, Gróft smábrauð, Paprikumurostur, Romanesko blanda, Vanillusúpa, Kanilsykur	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Blóðappelsínusúrmjólk	Maís- og paprikubuff, Chantillysósa, Hrísgjón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Saltkaramellubúðingur	Blómkáls- og kjúklingabaunakarrý, Hrísgjón, Naan brauð, Hrásalat í sósu, Ferskjuskýr, Rjómi	Sveppabaka, Spínatsósa, Baunasalat, Kakósúpa, Tvíbökur	Grænmetis pizza, Tómatar, agúrkur, Grænmetissúpa dagsins	Kínverskur baunaréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safe, Kóngasveppasúpa

<b>RDS kjöt/fiskur</b>	Ítalskur þorskréttur, Steinselju kartöflur, Romanesko blanda, Vínber	Austurlensk grísasmásteik, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Melóna kantalópa	Steiktur þorskur í raspi, Chantillysósa, Kartöflur, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blönduð grænmetissúpa	Nauta stroganoff, Kartöflumús, Hrásalat í sósu, Ferskjuskýr, Nýmjólk	Þorskur í Tempura, Béarnaisesósa, Kartöflur, Gulrætur, Hunangsmelóna	Skinku smørrebrød, Kartöflusalat, Grænmetissúpa dagsins	Gratíneraður fiskur með mexíkóosti, Ofnbakaðar kartöflur með steinselju, Hrásalat í safu, Kóngasveppasúpa
<b>RDS grænmetisfæði</b>	Afríkupottréttur, Gróft smábrauð, Paprikumurostur, Romanesko blanda, Vínber	Kókos- og grænmetisbaunapott réttur, Kartöfluteningar með kryddjurtum, Ferskt salat, Melóna kantalópa	Máis- og paprikubuff, Chantillysósa, Hrísgjón, Gufusoðið blómkál og gulrætur, Blönduð grænmetissúpa	Blómkáls- og kjúklingabaunakarrý, Hrísgjón, Naan brauð, Hrásalat í sósu, Ferskjuskýr, Nýmjólk	Sveppabaka, Spínatsósa, Baunasalat, Hunangsmelóna	Grænmetis pizza, Tómatar, agúrkur, Grænmetissúpa dagsins	Kínverskur baunaréttur, Hrísgjón, Hrásalat í safu, Kóngasveppasúpa